9.030 Kuracie stehná pečené na masle
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie stehná s kosťou	12,00	12,00	15,00	15,00	17,50	17,50	22,50	22,50
olej	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40
maslo	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
múka hladká	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
soľ	0,07	0,07	0,08	0,08	0,12	0,12	0,18	0,18
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,04	0,04
korenie grilovacie			0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05
rasca mletá	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
paprika červená mletá	0,06	0,06	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
hmotnosť porcie v g	122		150		170		210	
hmotnosť mäsa v g	72		90		105		135	
hmotnosť šťavy v g	50		60		65		75	

Receptúra

Výrobný postup

Kuracie stehná umyjeme, osušíme, osolíme, posypeme mletou červenou paprikou, rascou, majoránom a grilovacím korením. Dáme do vymasteného pekáča, podlejeme vodou, pridáme časť masla a dusíme. Neskôr dopečieme odkryté. Počas pečenia polievame vlastnou šťavou. Upečené kuracie stehná vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, zjemníme druhou časťou masla a ešte 20 minút varíme.
Prílohy: rôzne upravené zemiaky, ryža, zeleninové, ovocné šaláty, kompóty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	702	168	24,75	6,6	1,2	2,2	0,1	22,8	3,7	0,017	0,1	0,2	0,0	5,1
B	898	215	30,79	9,0	1,8	2,3	0,1	26,7	4,6	0,023	0,1	0,3	0,0	6,4
C	105	254	36,0	10,5	1,8	3,3	0,2	33,1	5,7	0,03	0,1	0,4	0,0	7,5

	7		2							0				
D	1366	328	46,35	13,5	2,5	4,4	0,3	44,9	7,8	0,038	0,2	0,5	0,0	9,6